Les sauces sont essentielles au répertoire de tout bon cuisinier. Ce recueil comprend des sauces salées et sucrées, des vinaigrettes de toutes sortes et un grand nombre de chutneys, de relishs et de salsas ainsi que des indications sur les plats qu'ils peuvent accompagner.

KÖNEMANN


ISBN 3-89508-704-1

9 783895 087042

Anne Wilson

Sauces et Vinaigrettes

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

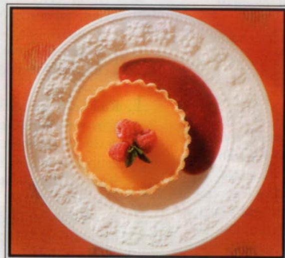
Quantités indiquées

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1996
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie
Titre original : The Essential Book of Sauces and Dressings

© 1997 pour l'édition française
KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126
D-50968 Cologne
Traduction : Dr. Véronique Brandner, Munich
Réalisation : Studio PASTRE, Toulouse
Chef de Fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine
ISBN 3-89508-704-1

Sauces et Vinaigrettes



KÖNEMANN

SAUCES EXQUISES

Rehaussez la saveur et l'aspect des plats les plus simples grâce à une sauce délicate et succulente. Le tableau pages 60-63 vous offre de nombreuses possibilités d'allier les sauces aux différents mets.

SAUCE BÉARNAISE

★ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 10 minutes*
***Pour environ** 3/4 de tasse*

1/3 de tasse de vinaigre de vin blanc
2 oignons de printemps finement hachés
2 cuil. à café d'estragon frais haché
6 grains de poivre
2 jaunes d'œufs
125 g de beurre ramolli
Sel et poivre blanc

1. Mélangez le vinaigre, les oignons de printemps, l'estragon et les grains de poivre dans une petite casserole. Portez à ébullition, baissez légèrement le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange ait réduit d'un tiers. Laissez complètement refroidir ; passez et versez ensuite dans un saladier résistant à la chaleur.
2. Ajoutez les jaunes d'œufs, puis mettez le saladier au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Remuez jusqu'à ce que le mélange pâlisse et mousse. Ajoutez peu à peu le beurre en remuant à chaque fois jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Quand tout le beurre est incorporé, la sauce doit être épaisse et homogène. Assaisonnez à votre goût et servez immédiatement.

SERVEZ avec un steak cuit à la poêle ou grillé, du rosbif ou du saumon cuit à la poêle.

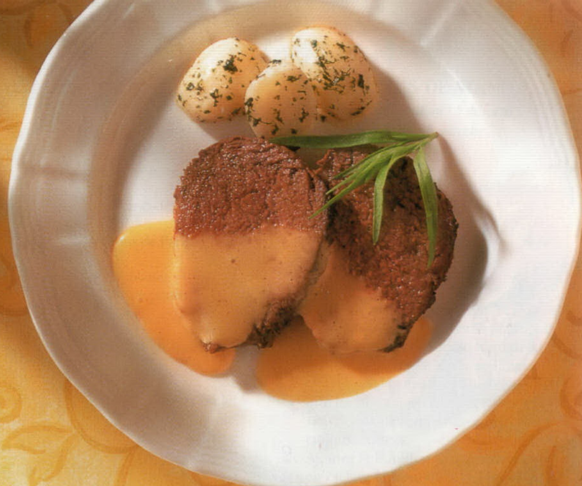
SAUCE AU POIVRE VERT

★ ***Temps de préparation :** 5 minutes*
★ ***Temps de cuisson :** 5 minutes*
***Pour** 4-6 personnes*

2 cuil. à café de grains de poivre vert en conserve
Viande ou poulet (voir ci-dessous)
1/2 tasse de bouillon de poulet
1/2 tasse de crème
2 cuil. à café de cognac

1. Rincez et égouttez les grains de poivre et mettez-les de côté. Passez la viande de votre choix à la poêle ; retirez de la poêle, couvrez d'une feuille d'aluminium et gardez au chaud.
2. Ajoutez le bouillon au jus de viande dans la poêle. Remuez sur feu doux jusqu'à ébullition, puis ajoutez la crème et les grains de poivre. Laissez bouillir 2 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le cognac et laissez bouillir encore 1 minute. Retirez du feu et servez.

SERVEZ avec un steak cuit à la poêle ou grillé ou du blanc de poulet cuit à la poêle.





***Sauce béarnaise** (en haut) et sauce au poivre vert*

SAUCE ONCTUEUSE AUX CHAMPIGNONS

*
***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 7 minutes*
***Pour** 4 personnes*

Viande ou poulet (voir ci-dessous)
30 g de beurre
350 g de champignons de Paris en lamelles
2 cuil. à soupe de vin blanc
1/2 tasse de bouillon de poulet
1/2 tasse de crème
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche hachée

1. Passez la viande de votre choix ou le poulet à la poêle ; retirez de la poêle, couvrez d'une feuille d'aluminium et gardez au chaud. Faites fondre le beurre avec le jus de cuisson, ajoutez les champignons et faites-les dorer 5 minutes en remuant sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez le vin, le bouillon, la crème et l'ail, et portez à ébullition. Laissez cuire 2 minutes à découvert sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Incorporez la ciboule et servez immédiatement.

SERVEZ avec des steaks de bœuf, de veau ou du blanc de poulet cuit à la poêle.

Sauce onctueuse aux champignons (en haut) et sauce au jus de viande

SAUCE AU JUS DE VIANDE

*
***Temps de préparation :** 5 minutes*
***Temps de cuisson :** 5 minutes*
***Pour** 4-6 personnes*

Viande rôtie au choix (voir ci-dessous)
Jus de cuisson de la viande
2 cuil. à soupe de farine
1 tasse de bouillon de bœuf ou de poulet
Sel et poivre

1. Retirez la viande de la poêle et mettez-la de côté. Mettez la poêle sur la cuisinière. Parsemez le fond de la poêle avec de la farine et mélangez avec le jus de cuisson. Faites cuire une minute ou deux sur feu moyen sans cesser de remuer avec une cuillère en bois.
2. Ajoutez le bouillon progressivement en raclant le fond de la poêle pour dissoudre le jus qui aurait pu attacher. Assurez-vous que le mélange de bouillon et de farine est homogène avant de rajouter du bouillon ; cela empêchera la sauce de former des grumeaux. Faites bouillir la sauce et laissez cuire 1 minute sans cesser de remuer. Assaisonnez à votre goût et servez immédiatement. (La sauce peut être passée pour enlever toutes les petites taches noires ou les particules de viande).

SERVEZ avec du rosbif, de l'agneau, du poulet ou du porc.

SAUCE AU VIN ROUGE

Temps de préparation : 5 minutes
★ *Temps de cuisson : 10 minutes*
Pour 4 personnes

Viande au choix (voir ci-dessous)
30 g de beurre
1 petit oignon coupé en tranches fines
1 cuil. à café de farine
2 cuil. à café de sucre brun
3/4 de tasse de vin rouge
Sel, poivre noir frais moulu

1. Passez la viande à la poêle ; retirez de la poêle, couvrez d'une feuille d'aluminium, gardez au chaud. Faites fondre le beurre avec le jus de cuisson, ajoutez l'oignon ; remuez 5 minutes sur feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez la farine et le sucre.
2. Laissez cuire 1 minute. Ajoutez progressivement le vin sans cesser de remuer. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes en remuant jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Assaisonnez et servez.

SERVEZ avec un steak de bœuf ou des côtelettes d'agneau.

SAUCE À LA MENTHE

★ *Temps de préparation : 5 minutes*
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 6-8 personnes

1/4 de tasse d'eau
1/3 de tasse de sucre blanc
2 cuil. à soupe de vinaigre de malt
1/3 de tasse de menthe fraîche finement hachée

1. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole. Remuez sur feu doux sans faire bouillir jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Portez ensuite à ébullition et laissez mijoter 3 minutes sans remuer.
2. Retirez la casserole du feu. Incorporez dans une saucière le mélange au sucre avec le vinaigre et la menthe.

SERVEZ à température ambiante avec du gîte rôti ou de la noix d'agneau.

SAUCE AU PAIN

★ *Temps de préparation : 1 minute*
Temps de cuisson : 25 minutes
Pour 1 tasse

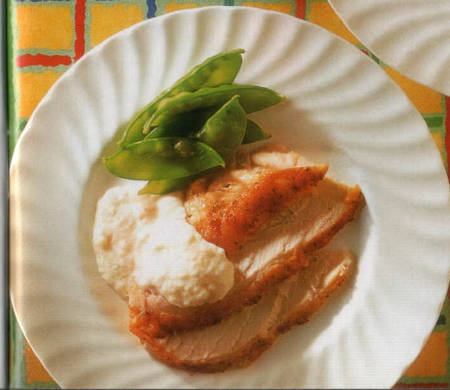
2 gousses d'ail entières
1 oignon moyen épluché
1 tasse de lait
1 feuille de laurier
50 g de chapelure fraîche (3 tranches)
1/4 de tasse de crème

1. Enfoncez les gousses d'ail dans l'oignon. Mélangez l'oignon, le lait et la feuille de laurier dans une casserole. Portez à ébullition. Retirez du feu et couvrez ; laissez macérer 10 minutes. Retirez l'oignon et la feuille de laurier.
2. Ajoutez la chapelure et assaisonnez. Remettez la casserole sur le feu et couvrez ; laissez mijoter doucement pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Incorporez la crème. Servez.

SERVEZ chaud avec du jambon rôti ou du poulet grillé.







En partant du haut : sauce au vin rouge, sauce à la menthe et sauce au pain

Sauce d'ange
(en haut) et sauce aux shiitake

SAUCE AUX SHIITAKE
(CHAMPIGNONS JAPONAIS)

★ ***Temps de préparation :*** *15 minutes*
Temps de cuisson : *10 minutes*
Pour *4-6 personnes*

30 g de beurre
200 g de shiitake coupés en fines lamelles
2 cuil. à soupe de muscat
1/4 de tasse de bouillon gras
2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
3/4 de tasse de crème
Sel et poivre frais moulu
1 cuil. à soupe de persil frais finement haché

1. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez les champignons et faites-les cuire sur feu moyen en remuant.
2. Ajoutez le muscat et remuez jusqu'à presque totale évaporation. Incorporez le bouillon, la moutarde et la crème, puis portez à ébullition en remuant. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que le mélange ait réduit et légèrement épaissi. Assaisonnez, ajoutez du persil et servez.

SERVEZ avec du bœuf ou du porc passé à la poêle, grillé ou rôti, avec des côtelettes d'agneau grillées, des steaks de thon, du blanc de poulet, des hamburgers de bœuf ou d'agneau. Mélangez avec des pâtes chaudes.

SAUCE D'ANGE

★ ***Temps de préparation :*** *10 minutes*
Temps de cuisson : *2 minutes*
Pour *4 personnes*

125 g de beurre
3 jaunes d'œufs
1 1/2 cuil. à soupe de jus de citron
Poivre blanc frais moulu
2 blancs d'œufs

1. Faites lentement chauffer le beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il commence à mousser. Mettez les jaunes d'œufs, le jus de citron et le poivre dans un mixeur et mélangez 5 secondes. Versez lentement le beurre chaud dans le mélange aux œufs jusqu'à ce que tout le beurre soit incorporé. Transvasez la sauce dans un grand saladier et laissez refroidir. Remuez de temps en temps pour éviter qu'une peau ne se forme à la surface de la sauce.
2. Mettez les blancs d'œufs dans un petit saladier sec. Avec un batteur électrique, battez les blancs en neige assez ferme. Incorporez à la sauce. Mettez au moins 30 minutes au réfrigérateur avant de servir. (La sauce peut être préparée à l'avance et gardée au frais 24 heures.)

SERVEZ avec des artichauts, des asperges ou des haricots verts cuits à la vapeur, des crevettes roses décortiquées et cuites ou des noix de Saint-Jacques grillées, des huîtres, du saumon fumé ou n'importe quel poisson grillé.

SAUCE TOMATE

★ ***Temps de préparation :*** *20 minutes*
Temps de cuisson : *20 minutes*
Pour *4 personnes*

1,5 kg de grosses tomates mûres
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon moyen finement haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de feuilles d'origan séchées
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 cuil. à café de sucre
Sel et poivre

1. Avec un couteau, faites une petite croix sur les tomates du côté opposé à la tige. Mettez 2 minutes dans de l'eau bouillante, retirez avec une pince et égouttez. Enlevez la peau en partant de la croix et jetez-la. Hachez menu la chair des tomates.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole de taille moyenne. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 3 minutes à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez l'ail et laissez encore cuire 1 minute. Ajoutez les tomates, l'origan, le concentré de tomates et le sucre.
3. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant env. 15 minutes jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Assaisonnez à votre goût. Vous pouvez garder la sauce 2 jours au réfrigérateur (en la couvrant) ou 2 mois au congélateur. Faites réchauffer dans une casserole ou un four à micro-ondes.

SERVEZ chaud sur des pâtes ou avec des steaks de bœuf ou des escalopes de veau, ou bien utilisez-la comme sauce à pizza.

SAUCE BOLOGNAISE

★ ***Temps de préparation :*** *15 minutes*
Temps de cuisson : *1 heure et demie*
Pour *4 personnes*

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché
1 carotte moyenne coupée en petits morceaux
1 branche de céleri coupée en petits morceaux
2 gousses d'ail écrasées
500 g de viande de bœuf hachée
2 tasses de bouillon de bœuf
1 tasse et demie de vin rouge
2 boîtes de tomates de 425 g
1 cuil. à café de sucre

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à fond lourd. Ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri, et faites cuire 5 minutes à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez l'ail et laissez cuire encore 1 minute.
2. Ajoutez la viande hachée dans la casserole. Faites-la brunir en la séparant avec une fourchette. Ajoutez le bouillon, le vin, les tomates concassées non égouttées et le sucre.
3. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter à découvert 1 heure à 1 heure et demie en remuant de temps en temps. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Vous pouvez garder la sauce 2 jours au réfrigérateur (en la couvrant) ou 2 mois au congélateur. Faites réchauffer dans une casserole ou un four à micro-ondes.

SERVEZ sur des pâtes chaudes ou comme sauce sur un fond de pizza.





Sauce bolognaise (en haut) et sauce tomate

SAUCE RAPIDE AUX CACAHUÈTES

★ ***Temps de préparation :*** *10 minutes*
Temps de cuisson : *5 minutes*
Pour env. *1 tasse et demie*

1 tasse de jus d'ananas
1 tasse de beurre de cacahuètes
1/2 cuil. à café d'ail en poudre
1/2 cuil. à café d'oignon en poudre
2 cuil. à soupe de sauce au piment doux
1/4 de tasse de sauce de soja

1. Mélangez dans une petite casserole le jus d'ananas, le beurre de cacahuète, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, la sauce au piment et la sauce de soja. Remuez sur feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit homogène et bien chaud.
2. Ajoutez un peu d'eau pour obtenir une sauce plus liquide si vous préférez. Cette sauce se conserve avec un couvercle 3 jours au réfrigérateur. Réchauffez à feu moyen dans une casserole juste avant de servir.

SERVEZ avec du bœuf grillé à la poêle ou au barbecue, ou avec des brochettes de poulet.

SAUCE CLASSIQUE POUR BROCHETTES

★ ***Temps de préparation :*** *5 minutes*
Temps de cuisson : *15 minutes*
Pour *2 tasses*

1 tasse de cacahuètes grillées non salées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
Un morceau de gingembre vert râpé de 3 cm
1/2 cuil. à café de piment en poudre
2 cuil. à café de curry en poudre
1 cuil. à café de cumin moulu
1 boîte de 400 ml de lait de coco
3 cuil. à soupe de sucre brun
1 cuil. à soupe de jus de citron
Sel

1. Mettez les cacahuètes dans un robot ménager pour les hacher finement.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole de taille moyenne. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez l'ail, le gingembre, le piment, le curry et le cumin et laissez cuire encore 2 minutes en remuant.
3. Ajoutez le lait de coco, le sucre brun et les cacahuètes hachées. Baissez le feu et laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajoutez le jus de citron, assaisonnez et servez. (Pour obtenir une sauce plus homogène, mélangez 30 secondes dans un robot ménager.)

SERVEZ avec des kébabs de bœuf ou de poulet ou avec du poulet grillé.

Sauce rapide aux cacahuètes (en haut) et sauce classique pour brochettes

SAUCE CHINOISE AU CITRON

***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 5 minutes*
***Pour** 1 tasse*

1/4 de tasse de jus de citron
1/4 de tasse de bouillon de poulet
1/2 tasse d'eau
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de sucre
1/2 cuil. à café de gingembre râpé
1 cuil. à soupe de fécule de maïs (Maïzena)
1 cuil. à soupe d'eau
2 oignons de printemps coupés en tranches
Une pincée de sel

1. Mélangez le jus de citron, le bouillon, l'eau, le miel, le sucre et le gingembre dans une petite casserole. Remuez sur feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
2. Augmentez le feu et portez le mélange à ébullition. Mélangez la fécule de maïs et l'eau dans un petit saladier, versez dans la casserole et laissez épaissir. Retirez du feu, incorporez les oignons de printemps et salez.

SERVEZ chaud avec des légumes, des rouleaux de printemps, du poulet cuit à la poêle ou du poisson frit.

SAUCE AIGRE-DOUCE

***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 10 minutes*
***Pour** 1 tasse*

2 cuil. à soupe de sherry sec
1 tasse de jus d'ananas
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à café de sauce de soja
2 cuil. à soupe de sucre brun
2 cuil. à soupe de sauce tomate
1/2 poivron rouge de taille moyenne coupé en dés
1 cuil. à soupe de fécule de maïs (Maïzena)
1 cuil. à soupe d'eau

1. Mélangez le sherry, le jus, le vinaigre, la sauce de soja, le sucre brun et la sauce tomate dans une petite casserole. Faites cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
2. Portez à ébullition et ajoutez les dés de poivron. Mélangez la fécule de maïs et l'eau dans un petit bol. Versez dans la casserole et laissez cuire en remuant sans cesse jusqu'à ce que le mélange bouillant épaississe. Réduisez le feu et laissez mijoter 2 minutes. Servez tout de suite.

SERVEZ avec du poisson cuit à la poêle, grillé ou frit, du porc passé à la poêle ou des rouleaux de printemps.





Sauce aigre-douce (en haut) et sauce chinoise au citron

En partant du haut :
sauce épicée aux canneberges,
sauce aux pommes
et sauce à l'oignon caramélisée.

SAUCE ÉPICÉE AUX CANNEBERGES

★ *Temps de préparation : 5 minutes*
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 1 tasse

1 pot de 250 g de sauce aux canneberges entières
1 cuil. à café d'écorce d'orange râpée
1/4 de tasse de jus d'orange
1 cuil. à café de gingembre moulu
1/2 cuil. à café de cardamome moulue
1/4 de cuil. à café de poivre de la Jamaïque

1. Mélangez la sauce aux canneberges, l'écorce, le jus et les épices dans une petite casserole.
2. Portez le mélange à ébullition à feu moyen. Baissez le feu et laissez mijoter 2 minutes.

SERVEZ à température ambiante avec de la dinde, du poulet ou du porc.

SAUCE AUX POMMES

Temps de préparation : 20 minutes
★ *Temps de cuisson : 20 minutes*
Pour 2 tasses

6 pommes vertes épluchées, évidées et coupées en petits morceaux
1/2 tasse d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à café d'écorce de citron finement râpée
1/4 de cuil. à café de cannelle

1. Mélangez les pommes, l'eau et le jus dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Laissez refroidir.
2. Versez le mélange dans un robot ménager ; ajoutez le sucre, l'écorce et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient couvert.

SERVEZ chaud ou à température ambiante avec du porc ou du jambon. Convient également pour les crêpes et les gaufres.

SAUCE À L'OIGNON CARAMÉLISÉE

Temps de préparation : 5 minutes
★ *Temps de cuisson : 40 minutes*
Pour 1 1/2 tasse

40 g de beurre
3 oignons moyens coupés en tranches
1 cuil. à soupe de farine
1 tasse et demie de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge

1. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les oignons et faites cuire 30 minutes à feu doux pour qu'ils soient tendres et dorés. Ajoutez la farine et laissez cuire 1 minute en remuant constamment.
2. Ajoutez progressivement le bouillon sans cesser de remuer pour bien mélanger. Ajoutez le vinaigre, portez à ébullition. Baissez le feu ; laissez mijoter 2 minutes. Servez.

SERVEZ avec un steak, des saucisses ou des hamburgers.

SAUCE À LA MOUTARDE

Temps de préparation : 1 minute
★ *Temps de cuisson : 15 minutes*
Pour 1 tasse

1 tasse de bouillon de poulet
6 oignons de printemps finement hachés
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 tasse de crème fraîche

1. Mélangez le bouillon, les oignons de printemps, le vinaigre et la moutarde dans une casserole de taille moyenne. Faites bouillir 5 minutes jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajoutez la crème fraîche en remuant pour mélanger. Faites chauffer sans bouillir. Servez chaud.

SERVEZ avec du porc, de l'agneau ou du veau, préparé à la poêle ou grillé.

LA SAUCE PRÉFÉRÉE DE PAPA

Temps de préparation : 15 minutes
★ *Temps de cuisson : 40 minutes*
Pour 2 tasses

5 grosses tomates mûres (1 kg)
1 gros oignon
1/2 tasse de vinaigre de cidre
1 tasse de sucre brun
1/4 de tasse de Sauce Worcestershire
1 cuil. à café de poivre de la Jamaïque
1/2 cuil. à café de gingembre moulu
1/4 de cuil. à café de clous de girofle moulus
Sel et poivre

1. Coupez les tomates et l'oignon en morceaux ; mettez-les dans une grande casserole. Ajoutez les autres ingrédients et portez à ébullition. Baissez le feu ; laissez mijoter 40 mn en remuant régulièrement. Versez dans un saladier et laissez refroidir. Mélangez pour obtenir un mélange homogène. Portez à ébullition, laissez refroidir doucement ; transvasez dans des pots ou des bouteilles stérilisés. Conservez dans un endroit sombre et frais 6 mois au maximum. Mettez les pots ouverts au réfrigérateur et consommez en l'espace d'un mois.

SERVEZ avec un steak, des côtelettes, des saucisses ou comme condiment avec de la viande froide.

SAUCE BARBECUE

Temps de préparation : 15 minutes
★ *Temps de cuisson : 6 minutes*
Pour 6 personnes

2 cuil. à café d'huile
1 petit oignon finement haché
1 cuil. à soupe de vinaigre de malt
1 cuil. à soupe de sucre brun
1/3 de tasse de sauce tomate
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

1. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole. Faites cuire l'oignon 3 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajoutez les autres ingrédients et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 3 minutes. Servez chaud ou à température ambiante. Vous pouvez garder la sauce 1 semaine au réfrigérateur.

SERVEZ avec des côtelettes, un steak, des saucisses ou des hamburgers cuits au barbecue.

En partant du haut :
sauce à la moutarde, sauce barbecue et la sauce préférée de Papa.

Sauce pour tacos

★ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 20 minutes*
***Pour env.** 1 tasse et demie*

1 cuil. à soupe d'huile
1 petit oignon finement haché
1 cuil. à café de coriandre moulue
1 cuil. à café de cumin moulu
1/2 cuil. à café de piment en poudre
1 gousse d'ail écrasée
1 petit poivron rouge finement haché
1 petit poivron vert finement haché
2 grosses tomates mûres coupées en petits morceaux
1/2 cuil. à café de sucre
Sel et poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les épices et remuez 1 minute, puis ajoutez l'ail et les poivrons et laissez cuire encore 2 minutes en remuant.
2. Ajoutez les tomates et remuez pour bien mélanger. Portez à ébullition, baissez le feu, laissez mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Ajoutez le sucre et remuez pour mélanger ; assaisonnez. Vous pouvez conserver la sauce 3 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé.

SERVEZ chaud avec des tacos, des nachos ou comme entrée avec des frites.

En partant du haut :
sauce pour tacos, sauce cocktail pour fruits de mer et sauce à l'aneth

Sauce cocktail pour fruits de mer

★ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** aucun*
***Pour env.** 1 tasse 1/3*

3/4 de tasse de mayonnaise
1/3 de tasse de crème
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1/4 de tasse de sauce tomate
Tabasco
Sel et poivre blanc

1. Mettez la mayonnaise, la crème et les sauces dans un petit saladier ; remuez pour bien mélanger. Ajoutez le tabasco et assaisonnez à votre goût.

SERVEZ avec des crevettes ou des crustacés cuits, froids.

Sauce à l'aneth

***Temps de préparation :** 5 minutes*
***Temps de cuisson :** aucun*
***Pour** 1 tasse et demie*

1/2 tasse de yaourt
1/2 tasse de crème fraîche
1 cuil. à soupe de crème au raifort
1/4 de tasse d'aneth frais haché
3 oignons de printemps finement hachés
Sel et poivre noir frais moulu

1. Mélangez le yaourt, la crème fraîche et le raifort dans un saladier et remuez pour obtenir une crème onctueuse. Ajoutez l'aneth et les oignons de printemps ; mélangez bien. Assaisonnez, couvrez et mettez au réfrigérateur.

SERVEZ avec du poisson ou mettez-en une cuillerée sur des pommes de terre nouvelles cuites à l'eau.

Sauce hollandaise

Une sauce riche, dorée, permettant un grand nombre de variations délicieuses. Servez-la chaude avec du poulet ou du poisson poché ou cuit à la vapeur, avec des plats aux œufs et avec des légumes cuits à la vapeur ou à l'eau.

SAUCE HOLLANDAISE DE BASE

Faites fondre 175 g de beurre dans une petite casserole. Enlevez l'écume se formant à la surface ; laissez refroidir le beurre fondu. Dans une petite casserole, mélangez 2 cuil. à soupe d'eau avec 4 jaunes d'œufs. Battez au fouet env. 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit pâle et onctueux. Mettez la casserole sur feu très doux et continuez de battre encore 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et mousse ; retirez du feu. (Faites attention à ce que la poêle ne soit pas trop chaude, car vous vous retrouveriez avec des œufs brouillés). Ajoutez lentement le beurre fondu petit à petit en remuant bien à chaque fois. Continuez à ajouter le beurre sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Essayez d'éviter d'incorporer le petit-lait blanc au fond de la poêle, mais ne vous inquiétez pas si vous en mélangez un peu à la sauce. Incorporez 1 cuil. à soupe de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre blanc.
Pour 1 tasse 1/4.







PRÉPARATION AVEC UN ROBOT MÉNAGER

Prenez les mêmes quantités que pour la sauce hollandaise de base, mais mélangez 10 secondes les jaunes d'œufs, l'eau et le jus dans un robot ménager. Faites fondre le beurre ; enlevez l'écume. Enclenchez le robot, ajoutez le beurre fondu chaud. Transvasez dans un saladier et assaisonnez à votre goût.

SAUCE HOLLANDAISE À L'ORANGE (MALTAISE)

Remplacez la cuil. à café de jus de citron par 2 cuil. à café de jus d'orange. Avant de mesurer la quantité, passez le jus dans une passoire très fine pour retenir toute la pulpe.

SAUCE HOLLANDAISE À LA CHANTILLY

Fouettez 1/2 tasse de crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Avec une cuillère en métal, incorporez à la sauce hollandaise et complétez l'assaisonnement à votre goût.

En partant de la gauche : sauce hollandaise de base, sauce hollandaise à l'orange et sauce hollandaise à la chantilly

Sauces blanches

Basées sur la fameuse sauce Béchamel, ces sauces onctueuses sont faciles à préparer et délicieuses quand on en nappe des légumes, comme du chou-fleur ou du brocoli, ou encore du poisson ou du corned-beef.

SAUCE BLANCHE CLASSIQUE (BÉCHAMEL)

Mélangez 1 tasse de lait, une tranche d'oignon, 1 feuille de laurier et 6 grains de poivre dans une petite casserole. Portez à ébullition, retirez du feu et laissez reposer 10 minutes. Passez le lait et jetez le poivre, le laurier et l'oignon. Faites fondre 30 g de beurre dans une petite casserole et ajoutez 1 cuil. à soupe de farine. Faites cuire 1 minute en remuant jusqu'à ce que le mélange soit doré et bouillonne. Ajoutez le lait très doucement, petit à petit, et remuez à chaque fois jusqu'à ce que le mélange soit entièrement homogène. Une fois que tout le lait est incorporé, continuez à remuer sur feu moyen jusqu'à ce que le mélange qui bout épaississe. Laissez bouillir encore 1 minute et retirez du feu. Assaisonnez avec du sel et du poivre blanc.
Pour 1 tasse.

REMARQUE: Le fait de laisser reposer le lait avec les oignons, le laurier et les grains de poivre donne une saveur supplémentaire à une simple sauce blanche. Vous pouvez utiliser du lait entier, surtout si vous souhaitez que la sauce ait une autre saveur.

En partant de la gauche : sauce blanche classique, sauce au fromage, sauce au curry et sauce au persil.

SAUCE AU FROMAGE (MORNAY)

Préparez la sauce blanche comme indiqué plus haut en prenant 1 tasse 1/3 de lait. Après avoir retiré du feu, ajoutez 1/2 tasse de cheddar finement râpé et 1/4 de cuil. à café de moutarde en poudre. Remuez jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la sauce soit homogène. Assaisonnez à votre goût.

SAUCE AU CURRY

Ajoutez au beurre fondu un petit oignon finement haché et 2 cuil. à café de curry en poudre, remuez 2 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez la farine et continuez comme dans la recette de la sauce blanche.

SAUCE AU PERSIL

Ajoutez 1/4 de tasse de persil frais finement haché à la sauce prête à être servie et remuez pour mélanger. Vous pouvez aussi ajouter d'autres herbes fraîches comme de la ciboulette, de l'aneth ou de l'estragon ou encore un mélange de vos herbes favorites.

Sauces d'accompagnement

Les délicieuses sauces où l'on trempe le poisson ou les fruits de mer frits font toujours partie des repas asiatiques. Elles sont faciles à préparer et donnent sur la table une note de couleur exotique.

SAUCE AU CONCOMBRE

Dans un robot ménager, mélangez la moitié d'un concombre non épluché, grossièrement haché, la moitié d'une carotte épluchée et coupée en petits morceaux, 2 oignons de printemps grossièrement hachés, 1 petit piment rouge épépiné et haché, 1 cuil. à café de gingembre vert râpé, 1 cuil. à soupe de cacahuètes grillées non salées et 1 cuil. à soupe de coriandre hachée. Broyez jusqu'à ce que le tout soit finement haché, en prenant soin de ne pas réduire le mélange en purée. Mettez dans un saladier de service. Faites chauffer 4 cuil. à soupe de sucre en poudre, 3/4 de tasse de vin blanc ou de vinaigre de riz et 1/4 de tasse d'eau dans une petite casserole. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissout, puis versez sur les légumes. Servez avec des entrées thaïlandaises telles que rouleaux de printemps ou pâtés de poisson. Pour env. 1 tasse et demie.

SAUCE AU GINGEMBRE

Mélangez dans un petit saladier 4 cuil. à soupe de gingembre râpé avec 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide, 2 cuil. à soupe de sauce au piment doux, 1 cuil. à café de sucre en poudre et 1 cuil. à soupe de coriandre hachée. Servez avec du poulet ou du canard cuit à la vapeur ou grillé ou avec n'importe quel plat chinois.
Pour env. 1/2 tasse.

En partant de la gauche :* *sauce au concombre, sauce au gingembre et sauce thaïlandaise épicée

En partant de la gauche :* *sauce au soja et au sésame, sauce à la noix de coco et au piment et sauce japonaise

SAUCE THAÏLANDAISE ÉPICÉE

Mélangez dans un saladier en verre ou en céramique 2 oignons de printemps finement hachés, 1 cuil. à café de piment en poudre, 1 cuil. à soupe de jus de citron ou de citron vert, 1 cuil. à soupe de sauce pour poisson et 1 cuil. à café de sucre. Servez avec du porc, du bœuf ou du poulet à la thaïlandaise.
Pour env. 1/4 de tasse.

SAUCE AU SOJA ET AU SÉSAME

Mélangez dans une petite casserole 1 tasse de vinaigre de riz ou de vinaigre de vin blanc et 1/2 tasse de sucre en poudre. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Mettez dans un saladier de service avec 2 cuil. à soupe de sauce de soja foncée, 1/4 de cuil. à café de sel, 1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées et 1 cuil. à soupe de miel. Servez avec des entrées thaïlandaises ou chinoises, du poulet ou du poisson frit ou cuit à la vapeur.
Pour 1 tasse 1/2.

SAUCE À LA NOIX DE COCO ET AU PIMENT

Faites chauffer 2 cuil. à café d'huile dans une petite casserole. Ajoutez 2 cuil. à café de pâte au curry et 1 petit piment rouge grossièrement haché ; remuez 30 secondes. pour que tout soit bien chaud. Incorporez 1/2 tasse de lait de coco, 1 cuil. à café de sucre en poudre, 1 cuil. à café de sauce pour poisson et 1/4 de tasse de feuilles de basilic hachées. Remuez 2 minutes sur feu doux. Servez chaud avec du poisson ou des fruits de mer frits. Pour env. 1/2 tasse.

SAUCE JAPONAISE

Mélangez dans un pot à couvercle 1/2 tasse de jus de citron et la même quantité de sauce de soja foncée. Ajoutez une cuil. à soupe de mirin et de saké, 1 cuil. à soupe de flocons de bonite et un morceau de 5 cm d'algue kombu. Laissez 24 heures au réfrigérateur puis filtrez et remettez dans le pot. Se garde 2 mois au réfrigérateur. Accompagne les sashimis et les sushis. Pour 1/4 de tasse. (Tous les ingrédients sont vendus dans les épiceries asiatiques.)

VINAIGRETTES ANGLAISES

Ultime raffinement des salades, ces vinaigrettes ne doivent pas manquer dans un bon répertoire culinaire. Le choix proposé ici va des vinaigrettes simples à l'huile et au vinaigre aux assaisonnements enrichis aux œufs, à la crème ou au yaourt.

VINAIGRETTE MILLE ILES

☆ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** aucun*
***Pour** 2/3 de tasse*

1/2 tasse de mayonnaise aux œufs
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 cuil. à café de moutarde
2 cuil. à café de vinaigre de malt
Sel et poivre blanc

1. Mettez la mayonnaise, le concentré de tomates, la moutarde et le vinaigre dans un petit saladier. Remuez bien pour que le mélange soit homogène, puis assaisonnez.
2. Couvrez et mettez au réfrigérateur. Se garde 3 jours.

SERVI traditionnellement sur des feuilles de laitue.

VINAIGRETTE CÉSAR

☆ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 1 minute*
***Pour** 6 personnes*

1 œuf
2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 filet d'anchois
1 gousse d'ail écrasée
1/3 de tasse d'huile

1. Mettez l'œuf dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 1 minute ; égouttez. Cassez l'œuf dans un petit saladier, ajoutez le vinaigre, la moutarde, l'anchois et l'ail, et battez pour bien mélanger.
2. Ajoutez l'huile progressivement sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux. Se garde couvert pendant 2 jours au réfrigérateur.

SERVEZ sur de la salade César (laitue, bacon croustillant, croutons, parmesan râpé). Également délicieux avec n'importe quelle salade.





Vinaigrette Mille Iles (en haut) et vinaigrette César

VINAIGRETTE CHAUDE AU BACON

⭑ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson :** 5 minutes*
***Pour** 6 personnes*

3 tranches de bacon
1 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne

1. Retirez la couenne et le gras du bacon. Coupez le bacon en fines lamelles. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Retirez la casserole du feu et laissez doucement refroidir. Ajoutez le vinaigre et la moutarde, et incorporez le jus de cuisson.

SERVEZ comme salade chaude sur des pommes de terre cuites à l'eau, ou sur une salade d'épinards.

VINAIGRETTE AU BLEU

⭑ ***Temps de préparation :** 5 minutes*
***Temps de cuisson :** aucun*
***Pour env.** 1 tasse*

1/2 tasse de mayonnaise aux œufs
1/4 de tasse de crème fraîche épaisse
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de ciboulette finement hachée
50 g de bleu
Sel et poivre blanc

1. Dans un petit saladier, mélangez la mayonnaise, la crème, le vinaigre blanc et la ciboulette hachée.
2. Ajoutez au mélange le bleu en petits morceaux et remuez bien. Couvrez et mettez au réfrigérateur. Se garde 3 jours.

SERVEZ sur des asperges cuites, des petites pommes de terre cuites à l'eau, des pommes de terre en robe des champs ou avec de la salade verte.

En partant du haut :
Vinaigrette chaude au bacon, vinaigrette au bleu et vinaigrette méditerranéenne

VINAIGRETTE MÉDITERRANÉENNE AU CITRON

⭑ ***Temps de préparation :** 5 minutes*
***Temps de cuisson :** aucun*
***Pour** 6 personnes*

2 cuil. à soupe d'écorce de citron hachée
1 petite gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de miel chaud
1/2 tasse d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de feuilles d'origan frais (ou de thym citronnelle) hachées
2 cuil. à soupe de pignons de pin
Poivre frais moulu, à votre goût

1. Mettez l'écorce de citron, l'ail et le miel dans un robot ménager. Laissez tourner jusqu'à ce que l'écorce de citron soit finement hachée.
2. Ajoutez l'huile, le jus de citron, l'origan et les pignons de pin, et mélangez dans le robot jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Rectifiez l'assaisonnement avec du poivre.

SERVEZ sur des crevettes roses cuites, des moules, des huîtres ou des noix de Saint-Jacques grillées. Également succulente avec des darnes de saumon frites à la poêle.

Vinaigrettes

A base d'huile et de vinaigre ou de citron, et souvent enrichies d'herbes, de moutarde ou autres parfums, les vinaigrettes peuvent ajouter une saveur piquante et fraîche aux salades vertes les plus simples.

VINAIGRETTE DE BASE (À LA FRANÇAISE)

Mettez dans un petit pot à couvercle 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1/3 de tasse d'huile d'olive et 1 cuil. à café de moutarde. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Assaisonnez avec du sel et du poivre blanc.

VINAIGRETTE AUX HERBES

Utilisez un vinaigre aux herbes (voir à droite) en remplacement du vinaigre indiqué dans la première recette. Vous pouvez aussi ajouter 1 cuil. à soupe d'herbes fraîches finement hachées à la recette de base.

VINAIGRETTE À L'AIL ET AU CITRON

Dans un petit pot à couvercle, mélangez 2 cuil. à soupe de jus de citron, 1/3 de tasse d'huile pour légumes et 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne. Ajoutez une gousse d'ail entière épluchée, vissez le couvercle et secouez pour mélanger. Laissez reposer 30 minutes pour que les arômes aient le temps de se mêler. Retirez la gousse d'ail et secouez à nouveau avant de vous en servir. Assaisonnez avec du sel et du poivre blanc.

En partant de la gauche : vinaigrette de base, vinaigrette aux herbes, vinaigrette à l'ail et au citron

VINAIGRETTES

VINAIGRETTE AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Mettez 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique et 1 cuil. à café de moutarde dans un petit saladier. Avec un petit fouet en métal, incorporez lentement 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

VINAIGRETTE AU SÉSAME ET À L'ORANGE

Mettez dans un petit pot à couvercle 2 cuil. à soupe de jus d'orange et 1 cuil. à café d'écorce d'orange finement râpée. Ajoutez 1/3 de tasse d'huile végétale et 1/4 de cuil. à café d'huile de sésame. Secouez bien pour mélanger et assaisonnez avec du poivre noir frais moulu.

VINAIGRE AUX HERBES

Les vinaigres aux herbes sont vendus dans la plupart des supermarchés et des épiceries fines. Cependant, vous pouvez préparer votre propre vinaigre aux herbes en mélangeant 1/4 de tasse d'herbes fraîches (estragon, aneth, ciboulette ou basilic) à 1 litre de vinaigre de vin blanc. Versez dans une bouteille stérilisée et laissez reposer une semaine en secouant la bouteille de temps en temps. Filtrez dans une bouteille propre stérilisée contenant un brin d'herbe fraîche.

Vinaigrette au vinaigre balsamique, vinaigrette au sésame et à l'orange, vinaigre aux herbes



Mayonnaise

Utilisée pour assaisonner une salade ou comme sauce, en particulier pour accompagner des poissons, la mayonnaise peut être enrichie par de multiples ingrédients. Elle est facile à faire ; il suffit de savoir s'y prendre. Regardez page 59 les secrets de la préparation des sauces ; vous y trouverez des indications supplémentaires.



RECETTE DE BASE

Mettez 2 jaunes d'œufs dans un saladier de taille moyenne. Ajoutez 1 cuil. à café de moutarde de Dijon et 2 cuil. à café de jus de citron ; battez 30 secondes jusqu'à obtention d'un mélange clair et crémeux. Ajoutez 1 tasse d'huile d'olive, env. 1 cuil. à café en une fois et le reste progressivement. Augmentez la quantité d'huile quand la mayonnaise épaissit. Une fois que l'huile est incorporée, ajoutez 2 cuil. à soupe supplémentaires de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre blanc. Pour env. 1 tasse.

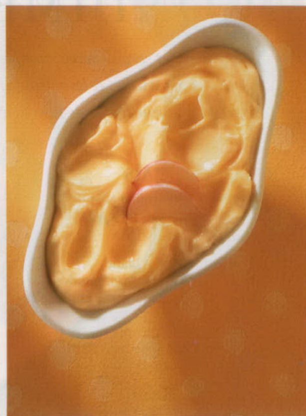
PRÉPARATION DANS UN ROBOT MÉNAGER

Utilisez les mêmes ingrédients que pour la recette de base, mais mettez les jaunes d'œufs, la moutarde et le jus dans un robot ; faites tourner 10 secondes. Le moteur étant toujours en marche, versez l'huile lentement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Transvasez dans un saladier et assaisonnez à votre goût.

Recette de base de la mayonnaise (à gauche), aïoli (en haut à droite), sauce tartare (en bas à gauche) et Déesse Verte (en bas à droite)

AÏOLI (MAYONNAISE À L'AIL)

Écrasez 3 grosses gousses d'ail et ajoutez-les à la recette de base en remplacement de la moutarde.



SAUCE TARTARE

Préparez la quantité de mayonnaise de base indiquée dans le recette. Ajoutez deux oignons de printemps finement hachés, 2 cuil. à soupe de câpres et la même quantité de cornichons, 1 cuil. à soupe de persil finement haché et 2 cuil. à café d'estragon finement haché.

VINAIGRETTE DÉESSE VERTE

Préparez la quantité de mayonnaise de base indiquée dans la recette. Ajoutez 4 filets d'anchois finement hachés, 1 gousse d'ail écrasée, 1/4 de tasse de crème fraîche et 1/4 de tasse de fines herbes hachées.



CONDIMENTS

Généralement servis comme acccompagnement, les condiments incluent les chutneys, les relishes et les salsas ; ils sont souvent à base de légumes ou de fruits et peuvent égayer de nombreux plats très simples.

RELISH AU MAÏS

☆ ***Temps de préparation :** 5 minutes*
***Temps de cuisson :** 25 minutes*
***Pour** 2 tasses*

1 tasse de vinaigre blanc
1/4 de tasse de sucre en poudre
2 cuil. à café de moutarde anglaise en poudre
1 petit oignon finement haché
1 boîte de grains de maïs de 425 g
1/4 de tasse de poivron rouge finement haché
1 cuil. à café de piment rouge finement haché
1/2 cuil. à café de curcuma
1/2 cuil. à café de sel
2 cuil. à café de fécule de maïs (Maïzena)
1 cuil. à soupe d'eau

1. Mettez le vinaigre, le sucre et la moutarde dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Baissez le feu ; laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez l'oignon, le maïs, le poivron, le piment, le curcuma et le sel. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Mélangez la fécule de maïs et l'eau ; ajoutez au mélange en remuant sans cesse. Faites épaissir 5 minutes. Mettez à la cuillère dans des pots chauds stérilisés ; fermez hermétiquement tant que le mélange est chaud et conservez dans un endroit frais et sombre.

SERVEZ avec de la viande froide ou sur des pommes de terre en robe des champs.

CHUTNEY À LA MANGUE

☆ ***Temps de préparation :** 15 minutes*
***Temps de cuisson :** 1 heure 10 minutes*
***Pour env.** 3 tasses*

3 grosses mangues
1 cuil. à café de sel
1 tasse de vinaigre blanc
1 tasse 1/2 de sucre brut
2 petits piments rouges épépinés et hachés
5 cm de gingembre frais râpé
1/2 tasse de dattes finement hachées

1. Épluchez les mangues, enlevez les noyaux et coupez la chair en morceaux ; salez.
2. Mettez le vinaigre et le sucre dans une grande casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes.
3. Ajoutez les mangues, les piments, le gingembre et les dattes. Laissez mijoter 1 heure jusqu'à ce que la mangue soit tendre. Versez dans des pots chauds stérilisés et fermez hermétiquement. Conservez dans un endroit frais et sombre.

SERVEZ avec des curries, des sandwichs au jambon, des saucisses ou de la viande froide.





Relish au maïs (en haut) et chutney à la mangue

RELISH À L'AUBERGINE

Temps de préparation : *15 minutes + temps de repos*
*
Temps de cuisson : *15 minutes*
Pour env. *1 tasse 1/2*

300 g de mini-aubergines coupées en tranches de 5 mm
Sel
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon rouge de taille moyenne finement haché
1-2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de sucre brun
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à soupe supplémentaire d'huile d'olive
1/4 de tasse de persil frais haché

1. Mettez les aubergines dans une passoire et parsemez de sel. Laissez de côté pendant 20 minutes.
2. Entre-temps, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une casserole de taille moyenne. Faites cuire l'oignon et l'ail 8 minutes à feu moyen en remuant fréquemment, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Retirez-le avec une écumoire et mettez-le dans un saladier en verre ou en céramique.
3. Lavez les aubergines, égouttez et épongez avec du papier ménager. Faites chauffer le reste d'huile dans une casserole ; ajoutez les aubergines et faites cuire 2 minutes à feu moyen en remuant. Baissez le feu et laissez cuire encore 5 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les aubergines soient cuites. Ne les laissez pas brûler.
4. Ajoutez l'aubergine au mélange à base d'oignon et incorporez le sucre, le vinaigre, l'huile supplémentaire et le persil. Couvrez avec un film fraîcheur et laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Se garde 4 jours au réfrigérateur ; il est cependant préférable de le servir à température ambiante.

SERVEZ avec de la viande cuite au barbecue, grillée ou rôtie, de l'agneau ou du bœuf.
Utilisez pour accompagner des brochettes, de la viande froide ou pour farcir des focaccia.

CRÈME AU RAIFORT

*
Temps de préparation : *5 minutes*
Temps de cuisson : *aucun*
Pour env. *2/3 de tasse*

1/3 de tasse de raifort
1/4 de tasse de crème fraîche
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche hachée
Sel et poivre

1. Mettez le raifort et la crème dans un petit saladier et battez pour bien mélanger.
2. Incorporez l'oignon de printemps et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

SERVEZ avec des crudités, de la salade, du poisson fumé ou nappez-en des plats savoureux comme les croquettes de poisson.

Relish à l'aubergine (en haut) et crème au raifort

HARISSA

☆ ***Temps de préparation :*** *10 minutes*
Temps de cuisson : *20 minutes*
Pour *6 personnes*

100 g de piments rouges entiers séchés
6 gousses d'ail écrasées
1/3 de tasse de sel
1/3 de tasse de coriandre moulue
1/3 de tasse de cumin moulu
2/3 de tasse d'huile d'olive

1. Retirez les queues des piments. Coupez les piments en deux dans le sens de la longueur, puis retirez et jetez les graines. Recouvrez d'eau bouillante et laissez ramollir 5 minutes.
2. Égouttez les piments et mélangez-les dans un robot ménager avec l'ail, le sel et les épices. Laissez le robot tourner et versez l'huile lentement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Mettez la sauce couverte au réfrigérateur. Se garde 15 jours. Servez comme accompagnement à température ambiante.

SERVEZ avec des plats marocains comme le couscous ou incorporez dans des soupes et des ragoûts pour en relever le goût.

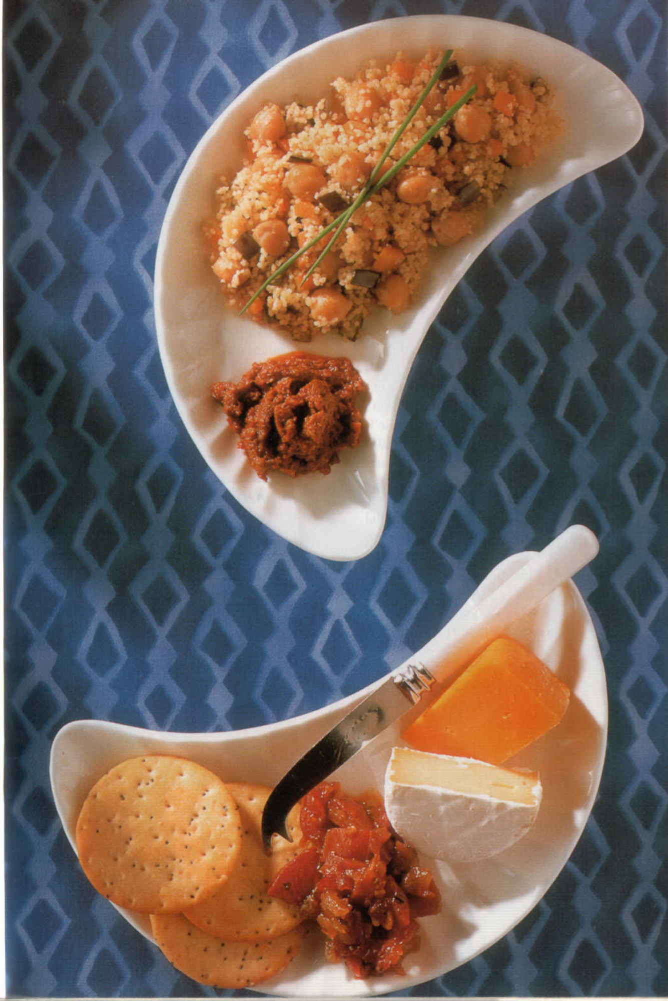
RELISH À LA TOMATE

☆ ***Temps de préparation :*** *15 minutes*
Temps de cuisson : *1 heure 10 minutes*
Pour env. *4 tasses*

1,5 kg de tomates grossièrement hachées
3 gros oignons hachés
2 tasses de sucre brun
2 tasses de vinaigre à l'estragon
2 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café de basilic séché
1 cuil. à soupe de moutarde en poudre
1 cuil. à soupe de curry en poudre
1 cuil. à café de poivre de la Jamaïque

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Portez lentement à ébullition en remuant sans cesse jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
2. Baissez le feu et laissez mijoter 1 heure en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Mettez à la cuillère dans des pots chauds stérilisés et fermez hermétiquement tant que le mélange est chaud. Conservez dans un endroit frais et sombre.

SERVEZ avec du fromage et des biscuits, un rôti, de la viande froide, des hamburgers ou des sandwichs au fromage.



Harissa (en haut) et relish à la tomate





CHUTNEY AUX FRUITS

*

Temps de préparation : *15 minutes*
Temps de cuisson : *1 heure 15 minutes*
Pour *5 tasses*

500 g de pommes vertes
500 g de poires
2 oignons hachés
1/2 tasse de raisins de Smyrne
1/4 de tasse de raisins de Corinthe
1 tasse de sucre brun
2 gousses d'ail hachées
3 tasses de vinaigre de cidre
2 cuil. à café de poudre de 5 épices
1/4 de tasse de concentré de tomates

1. Épluchez les pommes et les poires, évidez-les et coupez-les en dés. Mélangez dans une grande casserole à fond lourd les pommes, les poires, les oignons, les raisins de Smyrne et de Corinthe, le sucre, l'ail, le vinaigre, les épices et le concentré de tomates.
2. Portez le mélange à ébullition sur feu moyen. Baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant 1 heure en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
3. Mettez à la cuillère dans des pots chauds et stérilisés et fermez hermétiquement tant que le mélange est chaud. Conservez dans un endroit frais et sombre.

SERVEZ avec de la viande froide, du fromage ou des saucisses.

CONFITURE DE PIMENTS

*

Temps de préparation : *25 minutes*
Temps de cuisson : *30 minutes*
Pour *1 tasse*

12 piments rouges
2 tomates mûres de taille moyenne
1 petit oignon finement haché
1 pomme verte finement râpée
1/2 tasse de vinaigre de vin rouge
1/2 tasse de sucre

1. Coupez les piments en deux dans le sens de la longueur, puis retirez et jetez les graines. Posez le côté coupé vers le bas sur une plaque de four et faites noircir la peau sous un gril chaud. Couvrez avec du papier d'aluminium et laissez refroidir.
2. Faites au couteau une petite croix à la base des tomates (de l'autre côté de la queue), recouvrez d'eau chaude et laissez reposer 2 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Retirez la peau des piments et des tomates et hachez finement la chair.
3. Dans une casserole de taille moyenne, mélangez l'oignon, la pomme, le vinaigre et le sucre avec la tomate et le piment. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissout et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes. Couvert, le mélange se garde un mois au réfrigérateur.

NOTE : Utilisez avec modération pour accompagner du fromage ou de la viande froide, ou ajoutez à des soupes et des ragoûts pour en relever le goût.

Chutney aux fruits (en haut) et confiture au piment

Sauces Pesto

Sauce épaisse que l'on ne fait pas cuire, préparée traditionnellement avec du basilic, des pignons de pin et du parmesan et servie avec des pâtes, le pesto est aussi délicieux quand il est préparé avec d'autres herbes et légumes.

PESTO AU BASILIC

Lavez et séchez 2 bouquets de feuilles de basilic. Mettez dans un robot ménager avec 1/3 de tasse de pignons de pin grillés, 2 gousses d'ail écrasées et 1/3 de tasse de parmesan finement râpé. Hachez finement ; laissez tourner le robot et versez lentement 1/3 de tasse d'huile d'olive ; mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

PESTO AU PERSIL

Lavez et séchez les feuilles de 2 bouquets de persil. Mettez dans un robot ménager et ajoutez 2 cuil. à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail écrasée et 1/2 tasse d'amandes émondées et grillées ; faites tourner le robot jusqu'à ce que le tout soit finement haché. Laissez tourner le robot et versez lentement 1/3 de tasse d'huile d'olive ; mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.





Pesto au basilic (à gauche) et pesto au persil

PESTO À LA ROQUETTE

Lavez et séchez les feuilles de 2 bouquets de roquette. Mettez dans un robot ménager avec deux gousses d'ail écrasées, 1/2 tasse de noix de macadamia grillées et 1/2 tasse de parmesan ou de pecorino finement râpé. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le tout soit finement haché. Laissez tourner le robot et versez lentement 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge ; mixez jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux. Assaisonnez à votre goût.



PESTO À LA CORIANDRE

Coupez les racines de deux bouquets de coriandre en gardant une grande partie des tiges. Lavez et séchez les tiges et mettez-les dans un robot ménager avec 2 gousses d'ail écrasées, 1/3 de tasse de noix de macadamia grillées et 1 cuil. à café de piment haché. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le tout soit finement haché. Laissez tourner le robot et versez lentement 1/3 de tasse d'huile d'olive; mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Assaisonnez.

PESTO AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Faites tremper quelques minutes 1 tasse de tomates séchées dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Égouttez et pressez les tomates pour en extraire l'excès d'eau. Mettez dans un robot ménager avec une gousse d'ail écrasée, 1/4 de tasse de noix et 1/4 de tasse de parmesan. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit finement haché. Laissez tourner le robot et versez lentement 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge ; mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



Pesto à la roquette (en haut), pesto à la coriandre (en bas à gauche) et pesto aux tomates séchées au soleil (à droite)

En partant de la gauche :
beurre au bleu
et beurre aux anchois

Beurres

L'utilisation de beurre parfumé est l'un des moyens les plus simples d'épicer différents plats. Roulez le beurre que vous avez préparé pour en faire un rondin et enveloppez-le dans un film fraîcheur. Mettez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il ait durci, puis coupez-le en tranches.

BEURRE AU BLEU

Mélangez dans un robot ménager 200 g de bleu, 125 g de beurre, 1/4 de tasse de persil haché et 1 cuil. à café de jus de citron. Laissez tourner 30 secondes jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

BEURRE AUX ANCHOIS

Avec un batteur électrique, mélangez dans un petit saladier 125 g de beurre ramolli avec 4 filets d'anchois finement hachés, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 1 cuil. à soupe de persil frais finement haché, jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

BEURRE PIQUANT À LA MOUTARDE

Avec un batteur électrique, mélangez dans un petit saladier 125 g de beurre ramolli avec 2 cuil. à café d'écorce de citron finement râpée, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

BEURRE À L'AIL ET AUX HERBES

Avec un batteur électrique, mélangez dans un petit saladier 2 gousses d'ail écrasées avec 125 g de beurre ramolli et 2 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées jusqu'à ce que tout soit bien homogène.

PÂTE AU CURRY

Mettez 2 cuil. à café de curry en poudre dans une poêle sèche et faites cuire env. 1 minute à feu moyen jusqu'à ce qu'un parfum s'en dégage. Mettez alors dans un petit saladier et laissez refroidir, puis ajoutez 125 g de beurre. Avec un batteur électrique, mélangez bien le tout.

En partant de la gauche :
Beurre piquant à la moutarde, beurre à l'ail et aux herbes, pâte au curry.

Accompagnements rafraîchissants pour les curries

Faciles à faire, hauts en couleur et généralement préparés bien avant leur utilisation, ces mélanges rafraîchissants accompagnent essentiellement les plats épicés et sont un délice pour ceux qui aiment les curries.

BANANES À LA NOIX DE COCO

Épluchez 2 bananes et coupez-les en tranches épaisses. Trempez-les dans 1/3 de tasse de jus de citron, roulez-les dans de la noix de coco séchée pour que les morceaux soient bien recouverts. Servez à température ambiante.

RAÏTA AU CONCOMBRE

Mélangez 2 concombres épluchés et finement hachés avec 1 tasse de yaourt nature. Faites griller 1 cuil. à café de cumin moulu dans une poêle sèche pendant une minute jusqu'à ce que le parfum du cumin s'en dégage, puis ajoutez le mélange à base de yaourt et 1/2 cuil. à café de gingembre râpé. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir frais moulu. Mettez dans un saladier de service et saupoudrez d'un peu de paprika pour garnir. Servez frais.



Bananes à la noix de coco (en haut) et raïta au concombre



RELISH AUX TOMATES FRAÎCHES

Hachez finement 1 tomate de taille moyenne et un petit oignon. Mélangez avec 2 cuil. à soupe de feuilles de menthe fraîche finement hachées et 1 cuil. à soupe de jus de citron. Ajoutez 1 cuil. à café de sucre et assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez frais.

CHUTNEY À LA CORIANDRE

Lavez, séchez et hachez grossièrement un bouquet entier de coriandre, racines comprises. Mettez dans un robot ménager avec 1/4 de tasse de noix de coco séchée, 1 cuil. à soupe de sucre brun, 1 cuil. à café de sel, 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé, 1 petit oignon haché et 2 cuil. à soupe de jus de citron. Enlevez les graines de 1-2 petits piments verts. Hachez grossièrement les piments et ajoutez au reste ; faites tourner le robot env. 1 minute jusqu'à ce que tout soit finement haché. Servez frais.

SAUCE CRÉMEUSE ET RAFRAÎCHISSANTE À LA MENTHE

Mélangez 1/2 tasse de crème avec 1/2 tasse de yaourt. Ajoutez 1/4 de tasse de feuilles de menthe hachées et une pincée de poivre de Cayenne. Servez frais.

En partant du haut : relish à la tomate fraîche, chutney à la coriandre et sauce crémeuse et rafraîchissante à la menthe.

Salsas

Fortement assaisonnés, souvent avec du piment, ces accompagnements relevés sont traditionnellement servis avec des plats mexicains mais sont également excellents avec de la viande et des légumes froids ou grillés au barbecue.

SALSA À LA PÊCHE

Épluchez et hachez 2 pêches jaunes bien fermes en cubes de 1 cm. Dans un saladier de taille moyenne, mettez 1 cuil. à soupe de jus de citron, 2 cuil. à café de sauce pour poisson (nam pla) et 1-2 cuil. à café de sauce au piment doux ; mélangez bien. Ajoutez-les pêches, 1 petit oignon rouge finement haché, 1 cuil. à soupe de menthe hachée et 1 cuil. à soupe de coriandre hachée. Remuez délicatement pour mélanger. Couvrez et mettez 30 mn au réfrigérateur avant de servir. Pour 4 personnes

SALSA AUX TOMATES GRILLÉES

Faites chauffer le gril. Coupez 4 grosses tomates bien mûres en deux, retirez les pépins. Mettez sur du papier d'aluminium, le côté coupé vers le bas, et enfournez. Faites griller jusqu'à ce que la peau se boursoufle et se décolle. Retirez la peau, laissez refroidir puis hachez la chair. Mélangez dans un saladier en verre ou en céramique les tomates, 1/2 oignon rouge finement haché, 1ou 2 gousses d'ail écrasées, 1 ou 2 petits piments verts ou rouges épépinés et finement hachés, 1/4 de tasse de coriandre fraîche hachée, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de jus de citron ou de citron vert, du sel et du poivre noir frais moulu. Laissez reposer à température ambiante pendant au moins une heure.

Pour 1 1/4 de tasse .







SALSA AU POIVRON ROUGE

Faites chauffer le gril. Mettez 2 poivrons rouges coupés en quartiers dans le sens de la longueur et épépinés, la peau tournée vers le haut, sur une plaque de four recouverte de papier d'aluminium. Enduisez la peau avec un peu d'huile. Faites griller les poivrons 8-10 minutes jusqu'à ce que la peau se boursouffle et noircisse, en prenant soin que la chair ne brûle pas. Retirez du four et mettez dans un sac en papier ou en plastique pendant 10 minutes. Entre-temps, mettez sur une plaque de four 1 oignon rouge épluché et coupé en rondelles de 1 cm et 1-2 gousses d'ail non épluchées. Faites griller 5 minutes en retournant de temps en temps jusqu'à ce que l'ail et l'oignon aient légèrement ramolli. (Assurez-vous qu'ils ne brûlent pas; sinon, ils auraient un goût amer.) Enlevez la peau des poivrons grillés et hachez grossièrement la chair. Hachez grossièrement les tranches d'oignon grillées et épluchez les gousses d'ail. Mettez les poivrons, l'oignon, l'ail et 1-2 petits piments rouges dans un robot ménager. Faites tourner jusqu'à ce que les ingrédients soient bien hachés mais pas réduits en bouillie. Mettez dans un saladier en verre ou en céramique. Incorporez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/4 de tasse de basilic haché, 1 cuil. à café d'écorce de citron râpée, 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre balsamique, du sel et du poivre noir frais moulu. Pour env. 1 1/2 tasse.



SALSA À LA MANGUE ET À LA MENTHE

Dans un saladier en verre ou en céramique, mélangez la chair hachée de 2 mangues bien mûres, 3 oignons de printemps finement hachés, 1/2 tasse de menthe hachée, 1 cuil. à soupe de jus de citron ou de citron vert et un peu de poivre noir frais moulu. Couvrez le saladier d'un film fraîcheur et gardez de côté pendant au moins 15 minutes avant de servir à température ambiante. Se garde, couvert et réfrigéré, une journée. Pour env. 1 tasse 1/2.

NOTE : Prenez des mangues en boîte si ce n'est pas la saison des mangues fraîches. Le résultat sera satisfaisant, bien que la salsa soit meilleure avec des mangues fraîches.

En partant de la gauche : salsa à la pêche, salsa à la tomate grillée, salsa au poivron rouge et (ci-dessus) salsa à la mangue et à la menthe.

SAUCES SUCRÉES

Avec ces succulentes sauces sucrées, il est très facile d'embellir de simples desserts comme les glaces, les fruits frais ou pochés, les crêpes et les puddings cuits à la vapeur.

SAUCE AU CHOCOLAT CHAUDE

☆ ***Temps de préparation :** 5 minutes*
***Temps de cuisson total :** 20 minutes*
***Pour env.** 1 tasse 1/4*

200 g de chocolat noir en petits morceaux
3/4 de tasse d'eau
1 cuil. à soupe de sucre en poudre
1/2 cuil. à café d'extrait de vanille
1/4 de tasse de crème
1 cuil. à café de beurre
1 cuil. à soupe de rhum ou de cognac, facultatif

1. Mettez le chocolat, l'eau et le sucre dans la partie supérieure d'une casserole à double fond. Laissez mijoter sur feu doux jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Laissez mijoter encore 15 minutes en remuant de temps en temps.
2. Retirez du feu et incorporez la vanille, la crème, le beurre et éventuellement le rhum ou le cognac. Servez immédiatement. Se garde 15 jours dans un pot à couvercle à pas de vis. La sauce épaissit au réfrigérateur, mais peut être réchauffée doucement avant de servir.

SERVEZ avec de la glace ou pour accompagner des profiteroles, des gaufres ou des crêpes.

SAUCE À LA CRÈME ET AU COGNAC

☆ ***Temps de préparation :** 10 minutes*
***Temps de cuisson total :** aucun*
***Pour** 8 personnes*

2 jaunes d'œufs
1/3 de tasse de sucre en poudre
1/3 de tasse de cognac
1 tasse de crème fouettée
2 blancs d'œufs

1. Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un petit saladier. Avec un batteur électrique, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il soit épais et crémeux et que le sucre soit dissout. Versez dans un saladier de taille moyenne. Incorporez le cognac et la crème fouettée. (Vous pouvez remplacer le cognac par du whisky ou du calvados.)
2. Mettez les blancs d'œufs dans un petit saladier bien sec. Avec un batteur électrique, montez les œufs en neige ferme. Incorporez au mélange à base de jaunes d'œufs. Servez immédiatement.

SERVEZ avec des fruits frais ou pochés ou avec du plum-pudding ou du pudding au chocolat cuits à la vapeur.





Sauce au chocolat chaude** (en haut) **et sauce à la crème et au cognac

SAUCE AU MOKA

★ ***Temps de préparation :*** *10 minutes*
Temps de cuisson total : *5 minutes*
Pour *2 tasses*

60 g de beurre
150 g de chocolat noir en petits morceaux
1 1/2 tasse de crème
1 cuil. à soupe de café en poudre
2 cuil. à soupe de crème de cacao (facultatif)

1. Mélangez le beurre, le chocolat, la crème et le café en poudre dans une casserole. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le beurre et le chocolat aient fondu et que le mélange soit homogène.
2. Retirez du feu ; incorporez la crème de cacao, si vous en prenez. Servez chaud.

SERVEZ avec du pudding à la vanille ou au chocolat, ou avec de la glace.

CRÈME AU MUSCAT

★ ***Temps de préparation :*** *7 minutes + temps de réfrigération*
Temps de cuisson total : *aucun*
Pour env. *2 tasses*

300 ml de crème fraîche
1/4 de tasse de sucre brun
1 jaune d'œuf
2 cuil. à soupe de liqueur de muscat

1. Mettez la crème fraîche, le sucre brun et le jaune d'œuf dans un saladier de taille moyenne. Avec un batteur électrique, fouettez 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et brille.
2. Incorporez le muscat. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Se conserve 3 jours.

REMPLACE la crème fouettée. Servez avec des pâtisseries chaudes, des tartes aux fruits, des puddings chauds ou froids, des fruits frais ou cuits.

CRÈME ANGLAISE

★ ***Temps de préparation :*** *10 minutes*
Temps de cuisson total : *5 minutes*
Pour *4-6 personnes*

3 jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
1 1/2 tasse de lait
1/2 cuil. à café d'extrait de vanille

1. Battez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier pendant 2 mn jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Faites chauffer le lait dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il frémisse ; versez sur le mélange aux œufs en remuant constamment.
2. Remettez le mélange dans la casserole et remuez sur feu doux pendant env. 5 mn jusqu'à ce qu'il ait légèrement épaissi. Ne faites pas bouillir, car la crème tomberait. Retirez du feu, incorporez la vanille et versez dans un pot pour servir. Préparez de préférence 30 mn avant de servir. Couvrez la surface avec un film fraîcheur pour éviter qu'une peau ne se forme.

SERVEZ, comme vous le feriez pour n'importe quelle crème de ce genre, avec des fruits pochés et des puddings.

En partant du haut :
sauce au moka, crème au muscat, crème anglaise

SAUCE AU CARAMEL

★ ***Temps de préparation :*** *5 minutes*
Temps de cuisson total : *15 minutes*
Pour env. *1 tasse 1/2*

125 g de beurre
1/2 tasse de sucre brun
2 cuil. à soupe de mélasse raffinée
1/2 tasse de crème
1 cuil. à café d'extrait de vanille

1. Mélangez le beurre et le sucre dans une casserole de taille moyenne. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que le sucre soit dissout. Portez à ébullition.
2. Ajoutez la mélasse et la crème. Baissez le feu et laissez mijoter 10 mn jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Retirez du feu et ajoutez la vanille. Servez chaud ou froid. Au repos, le mélange épaissit.

NAPPEZ-EN de la glace, des gaufres ou des crêpes.

COULIS DE BAIES

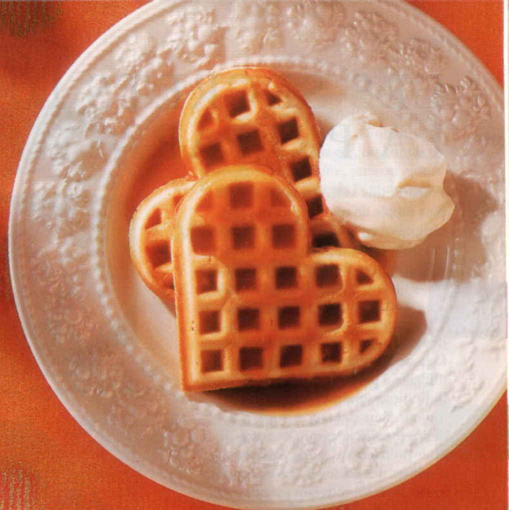
★ ***Temps de préparation :*** *8 minutes*
Temps de cuisson total : *aucun*
Pour env. *1-1/2 tasse*

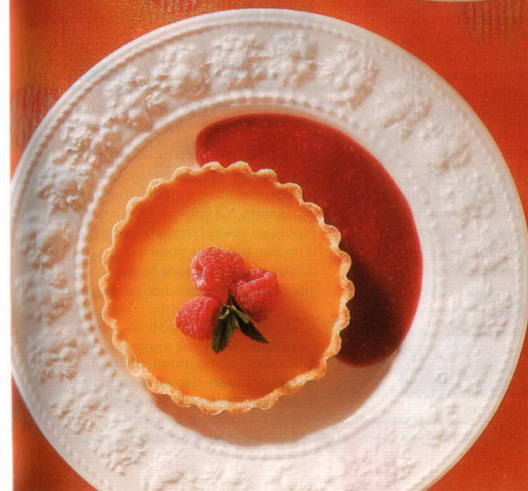
250 g de fraises, de framboises ou de mûres
2-4 cuil. à soupe de sucre glace ou plus, à votre goût
1 cuil. à soupe de jus de citron
1-2 cuil. à soupe de Cointreau ou de Grand-Marnier, facultatif

1. Équeutez les fraises. Mettez les baies dans un mixer ou un robot ménager. Ajoutez le sucre glace et le jus de citron et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Ajoutez le Cointreau ou le Grand-Marnier, à votre goût. Se garde, couvert, 3 jours au réfrigérateur.

SERVEZ avec des fruits entiers, frais ou cuits, des desserts à la gélatine, des soufflés ou de la glace.

NOTE : Utilisez des fruits frais ou surgelés ; les baies surgelées sont souvent vendues dans les supermarchés. Passez les fruits si vous souhaitez obtenir une sauce onctueuse.
Pour changer, faites du coulis de mangue : prenez 2 mangues, épluchez-les et réduisez-les en purée ou utilisez de la purée de mangue. Procédez comme indiqué ci-dessus.





Sauce au caramel dur (en haut) et coulis de baies

LES SECRETS DE LA PRÉPARATION

Préparer une sauce est la manière la plus simple de transformer des plats ordinaires en quelque chose de tout à fait particulier. Dans la plupart des recettes, il suffit de mélanger quelques ingrédients, bien que certaines sauces classiques impliquent des techniques devant être suivies au pied de la lettre. Cela ne veut pas dire qu'elles sont difficiles à préparer, mais les indications suivantes vous aideront à toujours faire des sauces aussi délicieuses les unes que les autres. Pour préparer vos sauces, essayez d'utiliser des poêles en inox à fond lourd, mais s'il vous faut prendre une poêle en aluminium, utilisez une cuillère en bois pour remuer. Une cuillère ou un fouet en métal dans une poêle en aluminium décolorerait la sauce. Les poêles en inox à fond lourd répartissent plus uniformément la chaleur et sont moins susceptibles d'attacher.



Faites cuire le mélange de beurre et de farine pendant env. une minute. (Sauce blanche)



Remuez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien homogène après chaque ajout de lait. (Sauce blanche)

SAUCE BLANCHE : La sauce blanche devrait faire partie de tout bon répertoire culinaire, mais la « peur des grumeaux » a souvent un effet dissuasif. Le mélange de beurre et de farine que l'on nomme roux doit être cuit une minute entière pour enlever à la farine son goût brut. Le lait est alors ajouté petit à petit ; on remue bien entre chaque ajout pour obtenir à chaque fois une pâte homogène. Vers la fin, vous pouvez ajouter le lait un peu plus vite, mais tous les grumeaux doivent être dissouts avant de continuer à verser du lait, car il sera impossible de s'en débarrasser par la suite. S'il faut que la sauce repose un certain temps, recouvrez-la d'un film fraîcheur placé directement sur sa surface pour empêcher la formation d'une peau.

SAUCE HOLLANDAISE : La préparation d'une sauce hollandaise est un travail différent qui peut paraître décourageant, mais qui est pourtant facile si vous savez comment procéder. La sauce hollandaise, comme la mayonnaise, est ce que l'on appelle une sauce émulsifiée. Autrement dit, il vous faut préparer une émulsion pour laquelle tous les ingrédients sont mélangés correctement jusqu'à obtention de la consistance souhaitée et ne se séparant pas au repos. Cela semble compliqué, mais s'avère beaucoup plus simple en pratique. Le beurre utilisé pour la sauce est clarifié ; cela signifie qu'on le fait fondre et qu'on retire les solides, la mousse sur le beurre fondu et le petit-lait au fond de la casserole. L'utilisation de beurre clarifié permet d'obtenir une sauce plus homogène. Les jaunes d'œufs sont battus avec l'eau dans une casserole sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange soit épais et mousse ; on le retire alors du feu. Cela donne une base stable pour la sauce.



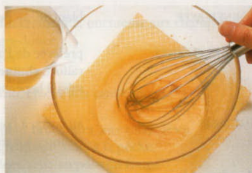
Pour clarifier le beurre, retirez la mousse qui s'est formée sur le dessus. (Sauce hollandaise)



Ajoutez progressivement le beurre aux œufs battus. (Sauce hollandaise)

Le beurre est ajouté très lentement aux jaunes d'œufs, sans arrêter de remuer, pour émulsifier le mélange. Pour préparer une sauce hollandaise dans un robot ménager, on bat les œufs dans la machine, puis on ajoute le beurre pour obtenir l'émulsion.

MAYONNAISE : Pour la mayonnaise, les mêmes principes sont valables que pour la sauce hollandaise. Battez d'abord soigneusement les jaunes d'œufs, la moutarde et le jus dans un saladier pour avoir une base, puis ajoutez l'huile presque goutte par goutte en augmentant peu à peu le débit. Placez le saladier sur un linge humide pour éviter qu'il glisse pendant que vous remuez. Vous pouvez aussi préparer la mayonnaise dans un robot ménager.



Ajoutez l'huile goutte par goutte aux jaunes d'œufs battus, la moutarde et le jus.



Versez un filet d'huile dans le robot ménager pendant que le moteur tourne. (Mayonnaise)

Quelle sauce pour quel plat

Plat	Sauce
Bœuf	
Steak à la poêle	au poivre vert, Béarnaise, aux shiitake, au vin rouge, crémeuse aux champignons, tomate, à l'oignon caramélisée, préférée de Papa, relish à l'aubergine, tous les beurres parfumés
Grillé ou au barbecue	Béarnaise, aux shiitake, tomate, à l'oignon caramélisé, préférée de Papa, barbecue, tous les beurres parfumés
Rôti	Béarnaise, au jus de viande, aux shiitake, à l'oignon caramélisé, relish à l'aubergine, crème au raifort
Au barbecue	aux shiitake, tomate, pour brochettes, aux cacahuètes, à l'oignon caramélisée, préférée de Papa, barbecue, salsa aux tomates grillées, salsa au poivron rouge, tous les beurres parfumés
Corned-beef	blanche, au persil
Viandes froides	préférée de Papa, aux pommes, relish à l'aubergine, crème au raifort, chutney aux fruits, chutney à la mangue, relish au maïs, salsa à la pêche, relish à la tomate, confiture de piments
Saucisses	au curry, à l'oignon caramélisé, préférée de Papa, barbecue, chutney à la mangue, relish à la tomate, chutney aux fruits
Hamburgers	aux shiitake, pour brochettes, aux cacahuètes, à l'oignon caramélisé, pour tacos, préférée de Papa, barbecue, relish à l'aubergine, crème au raifort, relish à la tomate, confiture de piments, salsa à la pêche, salsa aux tomates grillées, salsa au poivron rouge, mayonnaise
Agneau	
Côtelettes ou filet, à la poêle	au vin rouge, à la menthe, aux shiitake, préférée de Papa, relish à l'aubergine, relish à la tomate
Côtelettes grillées	aux shiitake, à la moutarde
Au barbecue	salsa aux tomates grillées, salsa au poivron rouge
Rôti	au jus de viande, à la menthe

Plat	Sauce
Porc	
Steak à la poêle	aux shiitake, chinoise au citron, aigre-douce
Filet ou côtelettes	épicée aux canneberges, à la moutarde, aux pommes, salsa à la pêche, salsa à la mangue et à la menthe, beurre piquant à la moutarde
Côtelettes grillées	aux shiitake, aux pommes, à la moutarde
Au barbecue	salsa à la pêche, salsa à la mangue et à la menthe, beurre piquant à la moutarde
Rôti	aux shiitake, au jus de viande, épicée aux canneberges, aux pommes
Veau	
Steaks, escalopes à la poêle	sauce tomate, d'ange, onctueuse aux champignons, à la moutarde
Poulet/dinde	
Blancs à la poêle	au poivre vert, aux shiitake, tomate, onctueuse aux champignons, chinoise au citron, aigre-douce, épicée aux canneberges
Rôti	au jus de viande, au pain, épicée aux canneberges
Au barbecue	aux shiitake, tomate, pour brochettes, aux cacahuètes, chinoise au citron, aigre-douce, salsa à la pêche, salsa aux tomates grillées, salsa au poivron rouge
Gibier	au jus de viande, au vin rouge, à l'oignon caramélisé
Poissons	
Crustacés	
Crevettes, homard, crabe	d'ange, cocktail pour fruits de mer, Mille Iles, méditerranéenne au citron, Déesse Verte
Huîtres, moules	sauce blanche, au fromage, tomate, d'ange
Noix de Saint-Jacques	cocktail pour fruits de mer, Mille Iles,

Plat	Sauce
Saumon	
À la poêle	Béarnaise, d'ange, à l'aneth, méditerranéenne au citron, salsa à la pêche, salsa à la mangue et à la menthe
Poché, entier ou filet	Béarnaise, d'ange
Truite	
Fumée	crème au raifort
Thon	
À la poêle ou au barbecue	aux shiitake, tomate olives, toutes les salsas
Filets de poissons blancs	
À la poêle, grillés	d'ange, aigre-douce, à l'aneth
Grillés ou au barbecue	salsa à la tomate, poivron rouge, mangue et menthe
Frits (panés ou enrobés de pâte à frire)	chinoise au citron, aigre-douce, tartare
Poisson entier	
Au four, frit ou au barbecue	chinoise au citron, aigre-douce, à l'aneth
Poisson fumé	
Églefin, harengs fumés et salés (kippers)	sauce blanche, au persil, au fromage

Légumes

Plat	Sauce
Artichauts	d'ange, hollandaise, mayonnaise, aïoli
Asperges	d'ange, hollandaise, hollandaise à l'orange, mayonnaise, aïoli
Haricots verts	d'ange
Brocoli	sauce blanche, au fromage
Choux-fleurs	sauce blanche, au fromage
Pommes de terre	à l'aneth, au bleu, relish au maïs, aïoli
Tomates	vinaigrette, vinaigrette aux herbes, vinaigrette à l'ail et au citron, vinaigrette balsamique

Salades

Plat	Sauce
Asiatiques	à l'orange et au sésame
Avocat	toutes les vinaigrettes, salsa à la pêche
César	sauce César
Poulet	méditerranéenne au citron, mayonnaise
Œufs	mayonnaise
Salades vertes	mille Iles, toutes les vinaigrettes, sauce au bleu, méditerranénne au citron
Pâtes	vinaigrette à l'ail et au citron, sauce à l'orange et au sésame, mayonnaise
Pommes de terre	à l'aneth, au bacon, toutes les vinaigrettes, mayonnaise
Épinards	à l'orange et au sésame, au bacon

Pâtes

aux shiitake, tomate, Bolognaise, salsa aux tomates grillées, salsa au poivron rouge, tous les pestos

Desserts

Plat	Sauce
Fruits frais	à la crème et au cognac, au muscat, coulis de baies
Fruits pochés	à la crème et au cognac, au muscat, crème anglaise, coulis de baies
Glace	au chocolat, au moka, au caramel, coulis de baies
Crêpes/gaufres	au chocolat, au caramel, coulis de baies, aux pommes
Puddings cuits à la vapeur/au four	à la crème et au cognac, crème anglaise, au moka
Gâteaux et tartes aux fruits	au muscat, crème anglaise

INDEX

Accompagnements

bananes à la noix de coco, 48
chutney au coriandre, 49
chutney à lamangue, 36
chutney aux fruits, 43
confiture de piments, 43
coulis de baies, 56
crème anglaise, 56
crème au raifort, 39
pesto à la roquette, 45
pesto au basilic, 44
pesto au persil, 44
pesto aux tomates séchées, 45
raita au concombre, 48
relish à l'aubergine, 39
relish à la tomate, 40
relish au maïs, 36
relish aux tomates fraîches, 49
salsa à la mangue et à la menthe, 51
salsa à la pêche, 50
salsa au poivron rouge, 51
salsa aux tomates grillées, 50

Beurres

ail et aux herbes (à l'), 47
anchois (aux), 46
bleu (au), 46
curry (au), 47
piquant à la moutarde 47

Sauces

aigre-douce, 14
aïoli, 35
ange (d'), 9
aneth (à l'), 21
barbecue, 18
béarnaise, 2
béchamel, 24
blanche, 24
bolognaise, 10
brochettes (pour), 13
cacahuètes (aux), 13
champignons (aux), 5
chinoise au citron, 14
chocolat (au), 52
cocktail pour fruits de mer, 21
concombre (au), 26
crème et au cognac (à la), 52
curry (au), 25
épicée aux canneberges, 17
gingembre (au), 26
harissa, 40
hollandaise, 22
hollandaise à l'orange, 23
hollandaise à la chantilly, 23
japonaise, 27
jus de viande (au), 5
mayonnaise, 34
menthe (à la), 6
menthe et crème (à la), 49
moka (au), 55
Mornay au fromage, 25
moutarde (à la), 18
muscat (au), 55
noix de coco et au piment, (à la), 27
oignon caramélisée (à l'), 17
pain (au), 6
persil (au), 25
pommes (aux), 17
poivre vert (au), 2
préférée de Papa, 18
shiitake (aux), 9
soja et au sésame (au), 27
tacos (pour), 21
tartare, 35
thaïlandaise épicée, 27
tomate, 10
vin rouge (au), 6

Vinaigrettes

ail et au citron (à l'), 32
balsamique (au vinaigre), 33
bleu (au), 31
César, 28
chaude au bacon, 31
Déesse Verte, 35
française, 32
herbes (aux), 32
herbes (vinaigre aux), 33
méditerranéenne au citron, 31
Mille Iles, 28
orange et au sésame (à l'), 33

secrets de préparation, 58
quelle sauce pour quel plat ?, 60
desserts, 63
légumes, 62
pâtes, 63
agneau, 60
bœuf, 60
poissons, 61-62
porc, 61
poulet/dinde, 61
salades, 63
veau, 61

DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE:

Amuse-Gueules et compagnie
Amuse-Gueules pour toutes occasions
Casse-croûte
Chocolats et confiseries
Cocktails et Boissons de Fête
Cuisine allégée
Cuisine anglaise
Cuisine cajun
Cuisine chinoise
Cuisine écossaise
Cuisine espagnole
Cuisine grecque
Cuisine indienne
Cuisine indonésienne
Cuisine irlandaise
Cuisine italienne
Cuisine japonaise et coréenne
Cuisine libanaise
Cuisine mexicaine
Cuisine thaïlandaise
Cuisine campagnarde – les recettes de chez nous
Cuisine marocaine
Délices au chocolat - les pâtisseries
Du pudding au gâteau
Fête et cadeaux gourmands
Gâteaux – les traditionnels
Gâteaux de fête pour les enfants
Gâteaux en un tour de main
Gâteaux et muffins
Gâteaux fromage, meringues, diplomates
Gâteaux vite faits
Glaces, sorbets et desserts rafraîchissants
Hamburgers savoureux
L'heure du goûter – bouchées salées et sucrées
La Cuisine aux herbes
La Cuisine des bébés et des tout-petits
La Folie des biscuits
Le Poulet – recettes créatives
Le Riz – préparation traditionelle
Légumes – les bien connus
Les Currys – recettes classiques
Les Légumes – recettes innovatrices
Les Pâtes à toutes les sauces
Les Pâtes rapides
Les petits cuisiniers
Les Rôtis
Les Salades sages et folles
Les Tourtes – recettes traditionnelles
Menus de fête pour enfants
Menus Grillades
Omelettes, crêpes et beignets
Pains et petits pains
Pâtes – les préférées
Pâtisseries et feuilletées
Pizzas et Toasts
Plats uniques
Poissons et Fruits de Mer
Pommes de terre – mille et une façons de les préparer
Poulet minute
Quiches et tourtes
Recettes au Wok et à la poêle
Sauces et Vinaigrettes
Soupes – recettes traditionnelles
Tartes et poudings
Viande hachée – délicieuse et raffinée
Yum Cha et délices d'Asie

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH • Bonner Straße 126 • D-50968 Köln